

Dr. Sági Zoltán

Menekülés önmagunk elől

A kisebbségi érzés

Gyakran megtörténik, hogy a mindennapi életben olyan feladatokkal találjuk magunkat szembe, amelyek meghaladják képességeink határait, amikor úgy érezzük nem nőtünk fel a feladathoz, amikor visszavonulást parancsolunk magunknak, a sikertelenség érzésének gyötrelmeivel együtt. Menekülünk valami elől, ahol énkünknek kellene megnyilvánulnia, bizonyítania, ahol fel kellene vállalni önmagunkat. Ehelyett a kisebbségi érzés fogságába esünk, amit a külvilág felé igyekszünk a legtökéletesebben racionalizálni. A kisebbségi érzés a valóságtól való menekülés sokféle mechanizmusát tartalmazza. Hasznos ezekkel megismerkedni, mert segítenek döntéseinkben, legtöbbször annak a kérdésnek a megválaszolásban, hogy fel kell-e adni énkünket.

A menekülés gyakori formája az egyénnek abban a hajlandóságában nyilvánul meg, hogy lemondjon saját énjének függetlenségéről, és összeolvadjon valamilyen önmagán kívüli valakivel vagy valamivel, hogy ilyen módon próbálja meg pótolni a belőle hiányzó erőt. A kötelékek keresésének legfelismerhetőbb formája az önként vállalt alávetettségben és az uralkodás iránti vágyban le lehet fel.

Az önként vállalt alávetettség

Az önként vállalt alávetettség, a mazochista kényszerítések leggyakoribb megnyilvánulása, hogy az egyén kisebbségének, gyengének, jelentéktelennek érzi magát. Ezek az érzések a legtöbb emberben tudatosak, folyamatosan kisebbségének, megkevesbedettnék érzik magukat. Ezek az érzések nemcsak azt jelentik, hogy az érintettek nincsenek tisztában hibáikkal és gyengéikkel, bár ezt sokszor állíthatják; az ilyen emberek hajlamosak arra, hogy még jobban alább értékeljék magukat, és különösképpen gyengének és munkaképtelennek láttassák magukat. Gyakran helyezik magukat függőségbe rajtuk kívülálló hatalmaktól, emberektől, intézményektől vagy akár a természettől. Képtelenek arra, hogy érvényesítsék akarataikat, azt tegyék, amit akarnak, inkább behódolnak a külső erők valódi vagy vélt parancsainak. Gyakran szinte teljesen képtelenek az „én ezt akarom”, az „én ilyen vagyok” érzést megtapasztalni. Számukra az egész élet elviselhetetlenül nehéz dolog, amelyen nem képesek úrrá lenni, és ellenőrzésük alatt tartani. Szélsőséges esetben - és ez területünkre nagyon is jellemző - a személyiség azon kívül, hogy megveti, és külső erőknek veti alá magát, arra is képes, hogy önmagának szenvedést okozzon, önmagára kezet emeljen.

Többféle formában nyilvánulhat meg ez a hajlam. Például, egyes emberek szinte kéjelegve adják át magukat olyan rémséges önvádolásoknak, amilyenekkel még legádázabb ellenségük sem illetné őket. Mások kényszeres rituálékkal és kényszerképzetekkel gyötrik magukat. De vannak olyanok is, akik hajlamosak arra, hogy megbetegedjenek, tudatosan vagy tudattalanul messiásként várják a testi megbetegedést. Ezek az emberek gyakran szenvednek el olyan baleseteket, amelyek meg sem történtek volna, ha nem játszik közre a bajt okozó tudattalan hajlam. Az én önmaga ellen fordulása gyakran kevésbé nyílt és drámai formában is megnyilvánul. Egyes emberek például a vizsga során képtelenek válaszolni a feltett kérdésre, holott a vizsga közben is, sőt azután is pontosan tudják a helyes választ. Mások olyan dolgokat mondanak szeretteiknek, vagy azoknak, akiktől függenek, az irántuk táplált pozitív érzéseik és tudatos szándékuk ellenére, hogy nem tehetnek mást, mint hogy szembefordulnak velük. Ez szinte olyan, mintha valamilyen ellenség tanácsait követnék, hogy úgy viselkedjenek, ami számukra a lehető legkárosabb.

Ezeket a mazochista késztetéseket gyakran kifejezetten betegesnek és értelmetlennek érzik. De még gyakoribb az, hogy racionalizálják ezeket a késztetéseket: a mazochista függést a szeretet és a hűség megnyilvánulásaként magyarázzák meg önmaguknak és a kívüllágnak, a kisebbségi érzést pedig a gyengeség, vagy akár az emberi gyarlóság szokásos kifejeződéseként igyekeznek bizonygatni. Elengedhetetlen szükséglet ez számukra, mert önmagukkal nem tudnak, vagy nem akarnak szembenézni. Így az egyéni szenvedést teljes egészében a megváltoztathatatlan körülmények számlájára írják.

Az uralkodási vágy

Az én felvállalása előli menekülés hátterében mindig a kisebbségi érzés húzódik meg. Az alkalmatlan vagyok, képtelen vagyok, én azt nem érdemlem meg, azt nem érhetem el érzései azok, amelyek uralják, vagy inkább irányítják a mindennapi életvitelt, a holnap tervezését. Szinte mindig azt tapasztalni, hogy az ilyen emberek tudatában vannak képességeiknek, amelyeket ugyanolyan tudatosan tagadnak le, amikor azokat meg kellene mutatniuk. Énjüket csak akkor érzik biztonságban, ha függőségben lehetnek.

Amikor az egyén azt akarja, hogy másokat függővé tegyen, keresi felettük a korlátlan hatalom lehetőségét, amikor azon dolgozik, hogy mások csupán puszta eszközök legyenek számára, amikor szeretné embertársait kihasználni, meglopni, kifosztani, és belőlük minden értékeset bekebelezni - akkor szadista késztetései vezérlik. Mindenekfelett uralkodni vágyik. Ami gyakran a mások iránti túlzott jóindulat és aggodás köntösében jelentkezik. Nyilvánvaló okból az uralkodási késztetések kevésbé tudatosodnak, az egyén racionalizálni igyekszik őket. A racionalizáció leggyakoribb formái a következők: „Azért uralkodom feletted, mert én tudom, mi a legjobb neked.” A következő típusa a másik ember kihasználásnak leplezését szolgálja: „Annyit tettem már érted, hogy bármit elvehetek tőled.”

Ahogy az engedelmisség iránti késztetésekben jelen van, úgy az uralkodási késztetésekben is jól megfigyelhető az uralkodni vágyó függősége uralkodási tárgyától. A szadistának szüksége van arra, akit a hatalmában tart. Nem lehet meg nélküle, mert saját ereje abból fakad, hogy uralkodik valakin. Ez a függőség lehet teljesen tudattalan. Például - és ezzel a helyzettel a mindennapi életben nem egyszer találkozni -, ha egy férj uralkodik feleségén, és unos-untalan közli vele, hogy bármikor elmehet, amikor csak akar, sőt egyenesen örülne neki, ezzel annyira kétségbe ejti feleségét, hogy az asszony - saját mazochista késztetései miatt - meg sem kísérli, hogy elmenjen. De ha egyszer veszi a bátorságot, és bejelenti, hogy elhagyja férjét, mindkettőjüket meglepetés éri: a férj kétségbeesik, könyörög feleségének, ne hagyja őt el, mert nem tud nélküle élni. Mivel a feleség - tudattalan kisebbségi érzésének köszönhetően - amúgy is fél saját akarata érvényesítésétől, rendszerint hajlik arra, hogy hiszen férjének, ezért meggondolja magát, és marad. Ezen a ponton aztán a játszma újra kezdődik.

Ez a viszony gyakran jellemzi a szülő-gyermek kapcsolatot is. A szülő birtoklási és uralkodási vágya ilyenkor a gyermekért érzett, természetesnek tartott, aggodás leple mögé búvik meg. A gyermeket aranyketrecben tartják, és mindent megadnak neki, egyet kivéve, azt, hogy kikerüljön onnan. Ennek aztán az a következménye, hogy a felnövő gyermek szinte retteg a szeretettől, mert a „szeretet” számára a rabsággal egyenértékű, azt jelenti, hogy folyamatosan megakadályozzák abban, hogy önmaga legyen. A kisebbségi érzés így szál tovább egyik generációról a másikra.

Azt a kérdést kell feltenni, hogy mi a közös gyökere az alávetettség iránti és az uralkodási váagnak - azaz a mazochista és a szadista késztetéseknek. Mindkettőben közös az, hogy segítik az egyént abban, hogy szabadulni tudjon a gyengeség elviselhetetlenség érzésétől. Mindkét késztetés alapja egy nem tudatos összeolvadási - szimbiózis iránti igény - egy másik énnel, amely által mindkét fél teljes függőségbe kerül a másiktól.

A szadistának éppannyira szüksége van tárgyára, mint a mazochistának az övére. A különbség annyi, hogy a szadista nem úgy tesz szert a biztonságra, hogy hagyja magát felfalni, hanem úgy, hogy ő fal fel másokat. Mindkét esetben elvész az én integritása. A mazochizmus esetében egy külső hatalommal olvadok össze, és így veszítem el magamat. A szadista - azaz az uralkodási - készítés esetében viszont úgy tágítom éneket, hogy másokat teszek saját énem részévé, és így nyerek erőt, amivel önálló lényként nem rendelkezem. Az egyén mindig azért érez készítését a másokkal való szimbiotikus viszonyra, mert képtelen elviselni énje különállását. Azt, hogy önálló világa, akarata és képességei vannak, amelyek hiányában - a kisebbségi érzés mögé rejtőzve - mindenki szegényebb lesz.

A kisebbségi érzés diktátuma eredményeként az alávetettség iránti és az uralkodási vágyat gyakran összekeverik a szeretettel. Ezeket a készítéseket ugyanis - mint korábban utaltam rá - szükségszerűen racionalizáljuk. Kiváltképpen a mazochista megnyilvánulásokat tartjuk a szeretet kifejeződésének. Amikor valaki önmagát megtagadva mindent megtesz a másik emberért, és lemond a saját magával szembeni összes elvárásairól, akkor ezt sokan a „nagy szerelem” példaként értékelik. Ilyenkor úgy tűnik, hogy a szeretet legnagyobb bizonyítéka, ha a másik kedvéért teljesen feladjuk önmagunkat. Valójában azonban ezekben az esetekben a „szeretet” nem más, mint mazochista vágyódás, és abból a szükségletből fakad, hogy összeolvadjunk, szimbiózisba kerülünk a másik emberrel.

Ez a másik ember ilyenkor a tekintélyszemélyt testesíti meg, akibe megkapaszkodni szükséges, mert „nélküle nincs létezés”. A tekintélyvel működő személyiség háttérben azonban szintén az éntől, a gyengeségtől való menekülés készítése húzódik meg.

Menekülés a tekintélyelvűség mögé

A tekintélyelvű személyiség a hatalom eszközével próbálja megzabolázni, „eltüntetni” kínzó kisebbségi-érzését. Számára a világban két emberfaj létezik: a hatalmasok és a hatalmon kívüliek. A hatalom csodálatot vált ki belőle, és készségesen engedelmeskedik neki, legyen az személy vagy intézmény. Nem azért nyűgözi le, mert valamilyen értéket képvisel számára a hatalom, csupán azért, mert hatalom.

A tekintélyelvű személyiség amint megpillant egy gyenge embert, rögtön támadni és uralkodni akar, és meg akarja alázni őt. Egy másfajta karakterű embernek eszébe se jutna rátámadni egy gyenge emberre, a tekintélyelvűt viszont annál inkább ösztönzi, minél tehetetlenebb áldozata. Bármilyen tekintélyről van szó, állandóan lázong, még az ellen is, amely az érdekeit védi. Mások ellentmondásosan viszonyulnak a velük szemben szintén tekintélyelvűként fellépőkkel szemben: szembeszállnak a tekintély vártnál gyengébb formáival, de ezzel egy időben szívesen engedelmeskednek azoknak a tekintélyeknek, amelyek nagyobb hatalmukkal jobban kielégítik mazochista vágyaikat. A kifelé függetlenségüket mutatók látszólag minden más tekintélyt elutasítanak. Látszólag felveszik a harcot a függetlenségüket akadályozó erőkkel. Valójában azonban a szembeszegülésen kívül másra nem alkalmasak. Amikor olyan változásokat kell végrehajtani, amelyekben fel kell vállalni énjüket, akkor - kisebbségi érzésüknél fogva - meghátrálnak.

A tekintélyelvű személyiségnek a mindennapi élethez való viszonyát érzelmi törekvései határozzák meg. Előnyben részesíti azokat a helyzeteket, amikor szívesen vetheti alá magát a sorsnak. Nemcsak a saját életét meghatározó, hanem a mindennapi élet általános tényezőit is elkerülhetetlen sorsként éli meg. Abban a meggyőződésben él, hogy az egyik embernek uralkodnia kell a másik felett és, hogy szenvedésnek mindig lennie kell. Számára mindig léteznek magasabb rendű erők, amelyeknek csak engedelmeskedni lehet. A tekintélyelvű személyiség a múltat tiszteli; úgy véli, ami egyszer úgy volt, annak örökké úgy kell maradnia. Bűn olyasmint kívánni, vagy olyasmire törekedni, ami még sohasem létezett. Nem képes újat alkotni, amelyben meg kell mutatnia, fel kell vállalnia magát.

Az új alkotásától a kisebbségi érzése fosztja meg, amelytől legtöbbször még akkor sem tud szabadulni, ha megpróbálja tudatosítani azt magában.

A tekintélyelvű személyiség a nála erősebb hatalomhoz simulva nyeri a cselekvéshez szükséges erőt. Ez a hatalom számára örökké biztos, és változhatatlan. A hatalom hiánya a szemében a bűn és a kisebbség egyértelmű jele, és ha az a tekintély mutat gyengeséget, akiben-amiben hisz, akkor az iránta érzett szeretet és tisztelet gyűlöletté és megvetéssé változik. A tekintélyelvű személyiség bátorsága csak addig terjed, hogy elviselje, amire a sors, vagy valamelyik vezér kijelölte. A legnagyobb erény számára a szenvedés zokszó nélküli eltűrése, nem pedig az a bátorság, amellyel véget próbálna vetni a szenvedésnek. Életelve abban rejlik, hogy fenntartás nélkül aláveti magát a sorsnak. Addig hisz csak a másik tekintélyében, amíg az képes az irányításra. Ez a hite az önmagában való kételkedésből fakad, és ezt a kételyt próbálja meg kompenzálni azzal, hogy aláveti magát a nálánál erősebbnek.

A tekintélyelvűség sok-sok emberi kapcsolatban képes működni - szülő-gyerek kapcsolat, partner kapcsolat, főnök-beosztott kapcsolat és soká lehet még sorolni -, amelyeket képes megmérgezni. Mert hiányzik ezekből a kapcsolatokból a valódi én működtetése. Ami valójában rendelkezésre áll, de háttérbe van szorítva.

A segítőhöz való kötődés

Menekülés a valóságtól, mert képtelennek érzi azt a személyiség felvállalni - még a saját én teljes megszüntetésének árán is -, ez a kisebbségi érzés mindennapi megnyilvánulása.

A korábban elmondott három menekülési mód mellett, a mi kultúránkban van még egy igen elterjedt megnyilvánulási formája a függőségbe kerülés keresésének. Ez a nagy „ő”-höz való kötődés mindenáron való megteremtése.

Ugyanolyan tudatalatti készletéről van szó, legtöbbször, mint a szadomazochista készletek esetében. A személyiség választ magának egy nálánál erősebbnek megélt felettes irányítót, akitől védelmet vár, azt, hogy vigyázzon rá, és akit felelőssé tesz saját cselekedeteiért. Az ilyen ember sokszor egyáltalán nincs tudatában függőségének, gyakran csak homályos elképzelései vannak erről a felettes valamiről, amitől-akitől függőségbe helyezte magát, amit-akit mágikus segítőként él meg. A legfontosabb számára, hogy ez a segítő folyamatosan ellásson egy feladatot, azaz, hogy védje, segítse, mindig vele legyen, és ne hagyja el őt soha. Természetesen gyakori, hogy a mágikus segítőt megszemélyesítik: mint valami elvet vagy valóságos személyt, például szülőt, férjet, feleséget vagy éppen előljárót, főnököt stb. képzelik el. Ezeket a létező személyeket tehát mágikus erővel ruházzák fel.

Ugyanez a folyamat játszódhat le akkor is, ha beleszeretünk valakibe. A kötődést igénylő ember hús-vér alakban szeretne mágikus segítőre találni. Úgy éli meg, hogy a másik személy varázslatos tulajdonságokra tesz szert, és olyan lényé alakul, akihez egész életében biztonságosan kötődhet, akitől egész életében biztonságosan függhet. Az sem változtat lényegesen a dolgon, ha esetleg a másik személy ugyanezt teszi. Ez csak megerősíti azt a látszatot, hogy kapcsolatuk „igazi szerelem”.

A mágikus segítőhöz való kötődés oka - a szimbiotikus egybeolvadás iránti vágyéhoz hasonlóan - az én felvállalásra, a személyiség kifejezésére való képtelenség. A kötődés minőségét és erősségét az határozza meg, hogy az egyén mennyire képes spontán módon kifejezésre juttatni szellemi és érzelmi adottságait. Azaz attól, hogy az egyén, amit az élettől remél, mennyire várja el, hogy a választott mágikus segítőjétől kapja meg - anélkül, hogy tenne valamit azért, hogy azt maga érje el.

Minél inkább így van ez, annál inkább eltolódik életének középpontja saját személyiségétől a segítő megszemélyesítői felé. Ilyenkor nem az lesz a kérdés, hogy magának az egyénnek hogyan kell élnie, hanem az, hogy miképpen képes manipulálni a nagy „öt”, hogy el ne veszítse, s hogyan ösztönözheti arra, hogy azt tegye, amit ő akar, sőt miképpen tegye felelőssé azért is, amiért ő maga lenne a felelős.

Az ilyen embernek, legtöbbször, csaknem egész élete abból áll, hogyan manipulálja a segítő. Különbő emberek különböző módszereket alkalmaznak. Egyesek engedelmességüket, mások a „jószágukat”, megint mások szenvedésüket választják a manipuláció eszközeül. Ilyen esetekben az figyelhető meg, hogy alig van olyan érzés, gondolat, amelyet ne befolyásolna valamelyest a segítő manipulálásának igénye. A kisebbségi érzés miatt nincs egyetlen pszichés megnyilvánulása sem az illetőnek, amely spontán a sajátja lenne.

A függőség azonban mellett, hogy egyfajta biztonságot nyújt, felkelti a gyengeség és a szolgálékiség érzését is. Így a függő személy hamarosan azt is érezni kezdi, hogy a segítő rabszolgájává vált, ezért kisebb vagy nagyobb mértékben fellázad ellen. De éppen az ellen lázad, akitől biztonságot és boldogságot remél. Ezért, ha nem akarja elveszíteni segítőjét, el kell fojtania lázadását. Az elfojtással viszont egy olyan ambivalens érzés jelenik meg benne, amely igencsak megingatja a kapcsolattól remélt biztonságot.

Ha a mágikus segítő egy valóságos emberben testesül meg, akkor az a csalódás, amelyet a segítő azért okoz a hozzá kötődő embernek, mert nem képes megfelelni a vele szemben támasztott elvárásoknak, valamint az afelett érzett harag, hogy az illető saját személyisége rabszolgájává vált, állandó konfliktusok forrása. Ezek a konfliktusok nagyon gyakran válással érnek véget, amit aztán rendre egy másik segítő kiválasztása követ, akitől az egyén újból azokat az elvárásokat várja beteljesülni, amelyeket az előző segítőtől nem kapott meg. És ez így ismétlődhet számtalanszor.

A függőséget igénylő személyiség nem ismeri fel, hogy kudarc nem abból fakad, hogy rossz segítő választott magának, hanem abból, hogy a segítő manipulálása révén olyan dolgokra törekedett, amelyeket az ember csakis saját tevékenysége által érhet el. Úgy, hogy nem mond le saját énjéről.

Rombolási késztetések

A kisebbségi érzés még számos olyan késztetés mögött megtalálható, amelyek megnyilvánulása esetén első megközelítésben nehezen fedhetők fel. Alaposabb elemzéssel azonban mindig megtalálhatók az én-gyengeség elviselhetetlen érzésének tünetei. A személyiség a saját magában megjelenő, gyengeségéből eredő tehetetlenség érzését - más megoldásra való képtelensége miatt - az azt kiváltó tényező, vagy tényezők, megsemmisítésével próbálja meg legyőzni. Színre lépnek a pusztító, destruktív késztetések.

Mindenekelőtt fontos különbséget tenni az uralkodási vágy és a rombolási késztetések között, annak ellenére, hogy gyakran összekeverednek egymással. A rombolási ösztön annyiban más, hogy nem szimbiózisra törekszik - ami a szadomazochista késztetésekre jellemző - hanem tárgya megsemmisítésére. Ugyanakkor a destruktív késztetés is az egyén gyengeségének és magányosságának elviselhetetlenségéből ered. Ha a rajtam kívüli világgal szemben teljesen tehetetlennek érzem magam, ettől az érzéstől úgy is megszabadulhatok, hogy szétrombolom azt a világot. Persze ha a világtól megszabadultam, továbbra is magányos és elszigetelt maradok, de egy olyan elszigeteltségben, amelyben már nem morzsolhat össze a rajtam kívüli tárgyak túlereje. A világ megsemmisítése az utolsó próbálkozás arra, hogy megmentsem magam attól, hogy a világ örökljön fel engem. A szadizmus célja az, hogy bekebelezze a világot, a rombolás pedig az, hogy megszabaduljon tárgyától.

A szadizmus arra törekszik, hogy az egyént azzal erősítse, hogy mások felett uralkodik, a rombolás ugyanezt azzal akarja elérni, hogy megszünteti a kívülről jövő fenyegetést.

Társadalmi életünkben az emberi kapcsolatok terén mindenütt fellelhetők a rombolási késztetések. A legtöbb esetben ez nem is tudatosodik az emberben, hanem a legkülönbözőbb módon racionalizálódik benne. Alig létezik olyasmi, amit nem lehetne felhasználni valamilyen rombolás igazolására. A kötelességtudatot, a szerelmet, a lelkiismeretet, a hazafiságot stb. mind-mind felhasználták a múltban és felhasználják ma is az emberek önmaguk és mások elpusztításának álcázására. Ha nem érhetem el, nem tudom megoldani, nem hajthatom uralmam alá..., akkor el kell pusztítanom - így élődik ez meg a kisebbségi érzéssel átítatódott gyengeségétől menekülő személyiségben. Bármilyen gyenge is az én, egy utolsó cselekvésre mindig képes - az életet tagadó pusztításra. Tettére a magyarázat pedig mindig adott, mégpedig olyan, amelyben legalább néhány ember vagy egy társadalmi csoport hisz - és akkor az már reálisnak is nyilvánítatik. Az értelmetlen destruktív késztetések tárgya rendre másodlagos jelentőségű az illető számára, hiszen a rombolás igénye az illetőben olyan mélyre beépült, hogy mindig sikerülni fog valamilyen pusztításra alkalmas tárgyat találnia. Ha valamilyen oknál fogva nem lehet egy másik ember ilyen tárgy, akkor könnyen válhat saját maga tárgyá. És ilyenkor önmagát pusztítja el... Nincs olyan öngyilkosság, vagy akár öngyilkossági kísérlet, amelyben ne lenne jelen a felizzott destruktivitás...

Az egyén rombolási késztetései közvetlen kapcsolatban vannak azzal, hogy személyisége mennyire akadályozott képességeinek, életének kiteljesedésében. Abban, hogy érzelmi, szellemi képességeit illetően - külső vagy belső okokból eredően - ellehetetlenül, abban, hogy szabadon tudjon gyarapodni, kifejeződni. Az emberi életnek megvan a maga dinamikája: élni és gyarapodni akar, meg akarja mutatni magát. Ha ez a késztetés korlátokba ütközik, az élethez szükséges energia felbomlik, és romboló energiává alakul át. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az életösztön és a rombolási késztetés egymással fordított kölcsönhatásban állnak. Minél erősebben akadályozott az életösztön, annál erősebb a rombolásvágy, és megfordítva: minél több valósul meg az életből, annál gyengébb lesz a rombolás ereje.

A rombolás a meg nem élt élet eredménye.

Az egyes ember életének elfojtását célzó egyéni és társadalmi körülmények hatására elvakult vágy alakul ki a személyiségben a rombolásra, amely táptalaja az egyén azon késztetésének, hogy vagy más, vagy maga ellen forduljon. És a kóros kör itt be is zárul: a kisebbségi érzés miatt az életet nem lehet teljességgel és teljesnek megélni, ami nagy erejű szorongást eredményez. Ez a szorongás, rombolási késztetéseket szül, ami az élet ellen fordul. Az én ellen.

A rombolás és az alkotás közti választás lehetősége mindig rendelkezésre áll. Ha alkotunk énünk lesz gazdagabb - meg a világ, amelyben fontosak vagyunk, ha rombolunk, a világ pusztul el - meg az énünk válik sivárrá.

Kényszeres azonosulási vágy

Ha a kisebbségi érzést háborítatlanul hagyjuk működni, az én-feladás természetesnek, magától értetődőnek élődik meg. Az én-hiány eredménye a valóság felvállalásának képtelensége, a valóságtól való menekülés. Mint korábban láttuk, ez a menekülés úgy történik, hogy a személyiség vagy lemond egyéni integritásáról - tekintélyelvűség mögé menekül, vagy mágikus segítőhöz kötődik, vagy másokat pusztít el - rombolási késztetései által - azért, hogy megszűnjön számára a világ fenyegetettsége.

Az egyén olyannyira visszahúzódik a világtól, hogy semmilyen saját magával szembeni igény nem motiválja többé. A környezetével teljesen azonosulva megszűnik saját gondolatokkal, saját érzésekkel, saját akarattal rendelkezni. Nem tudatos kényszeres azonosulási vágy munkálkodik benne, veszi át mindennapjai irányítását.

A modern, fogyasztói társadalom azt tartja normálisnak, ha az egyes ember megszűnik önálló énnel – gondolkodással, véleménnyel, állásfoglalással stb. - rendelkezni és teljes egészében az elfogadott és támogatott kulturális minták felkínálta személyiségmodellt teszi magáévá. Ennek következtében pontosan olyanná lesz, mint mindenki más, és azt teszi, amit elvárnak tőle. Eltűnik az én és a világ közötti ellentmondás, és ezzel együtt a magány és a tehetetlenség érzésétől való félelem is. Végiggondolva, a kaméleon életviteléhez hasonlíthatnánk ezt a mechanizmust. Ezek az állatfajok olyannyira egybe tudnak olvadni a környezetükkel, hogy alig különböztethetők meg attól. Aki feladja saját énjét, és automatává válik, mely hasonló környezetének sok millió más automatájához, már nem kell egyedül éreznie magát, és szorongania sem kell többé. De nagy árat, énjének elvesztését adja cserébe ezért. És látszatvilágban él, amelyet sajátjának fogad el.

Rendre azt tapasztalni, hogy az emberek többségében az a megélés uralkodik, hogy saját belátásuk szerint gondolkodó, érző és cselekvő egyéniségek. Minden egyes egyén ösztönén hiszi, hogy egyedi lény, hogy az ő gondolatai, érzései, kívánságai tőle magától származnak. Tömegével találkozni viszont azzal, hogy olyan látszatgondolkodás uralkodik, amely távról sem tudatos. Ha megvizsgáljuk, például, egy átlagember politikával kapcsolatos nézeteit, azt láthatjuk, hogy „saját” véleményként többé-kevésbé pontosan beszámol arról, amit korábban olvasott, és meg van győződve arról, hogy mondandója saját gondolkodásából ered. Ha szűk közösségben él az egyén, ahol a politikai nézetek generációról generációra szállnak, akkor a szigorú szülő tovább élő tekintélye sokkal erősebben hat a gondolkodására mintsem azt akár csak egy pillanatra is elismerné. Ugyanez figyelhető meg az esztétikai ítéletalkotás esetében is. Ha megnéz egy híres festményt, azt szépnek, lenyűgözőnek látja. Ítéletét megvizsgálva azonban azt láthatjuk, hogy a kép semmiféle hatást nem gyakorolt rá, csak azért véli szépnek, mert tudja: elvárják tőle, hogy szépnek lássa. Ha nem így nyilatkozik, az komoly szorongást jelent a személyiség számára.

A gondolkodáshoz hasonlóan az érzelmek területén is megjelennek a látszaterzések, amelyeket sajátunknak nyilvánítunk, mégsem belőlünk fakadnak. A mindennapi életben gyakran tapasztalni azt, hogy olyan érzéseket vagyunk kénytelenek kommunikálni, amilyeneket elvárnak tőlünk, mert ellenkező esetben úgy érezzük, komoly veszélybe kerül a kapcsolatunk, munkahelyünk, társadalmi státuszunk stb. A látszaterzések az egyénben legtöbbször nem tudatosulnak, ezért nem is képes belátni, hogy valójában nem önmagát adja, hanem egy elvárt szerepet játszik.

A gondolkodásról és érzésekről mondottak az akaratra is érvényesek. Nagyon sokszor találkozni a látszatakarat jelenségével, amikor sikerül elhitetnünk magunkkal, hogy az adott döntést mi magunk hozzuk, holott az elszigeteltségtől való félelem, az életünket érintő közvetlen fenyegetés hatására engedelmessé válunk mások elvárásainak.

A látszatgondolkodás, a látszaterzések, a látszatakarat megjelenését a kényszeres azonosulási vágy motiválja. A látszatvilágot a személyiség a kisebbségi érzésből eredő én-elvesztés miatt kényszerül felvállalni. Ha az ember saját énjét hamis énnel helyettesíti, rendkívül bizonytalanná válik, identitása nagy részét elveszti. Ahhoz, hogy az ebből fakadó félelmeit leküzdhesse, alkalmazkodnia kell, és mások szakadatlan elismerésére várnia. Mivel nem tudja, hogy kicsoda, mások majd megmondják ki is ő - feltéve persze, hogy megfelel mások elvárásainak. Ha pedig a többiek tudják, hogy kicsoda, ő is megtudhatja, csak hinni kell nekik. De nem tudhatunk másokban hinni, ha magunkban nem hiszünk.

Kisebbrendűségi érzés a közösség szintjén

A kisebbrendűségi érzések a kisebbségi létben sajátos formát öltenek. A nagy történelmi változások, mint amilyen egy közösség kisebbségként való kikiáltása saját szülőföldjén, sohasem maradnak következmények nélkül, sem az egyes ember sem a közösség szintjén. Amikor a személyiség érési folyamatába avatkozunk be olyan eszközökkel, amelyek a megvonás és megfélemlítés üzenetét hordozzák magukban, sérülékeny, létében bizonytalan személyiség szerkezet kialakulását segítjük elő. A veszély akkor válik reálissá, ha olyanok kezébe jutnak ezek az eszközök, akiknek hatalom van a kezükben, és olyan célok megvalósítása érdekében használják fel, hogy egy közösség tagjait másodrendűekké degradáljanak.

Minden közösség, társadalom fejlődésének bizonyos fázisában, a fejlődés ellentmondásosságából eredő felgyülemlett negatív érzések, indulatok eredményeként megjelenik az igény arra, hogy ezektől az érzésektől megszabaduljon. Ennek egyik lehetősége, módja az, hogy ezeket az érzéseket belevetíti egy másik, általa „bűnösnek” kikiáltott közösségbe.

Ebben az állapotban pedig mi sem könnyebb, mint áldozati báránnyá válni, a többségnek a kisebbséget bűnbakká nyilvánítani. Ehhez persze saját kultúrája tolerancia-igenlő mentalitásával az áldozati bárány is hozzájárul. Bűnbakként megtanulja, hogy szenvedései akkor nem súlyosbodnak, ha betartja a rá szabott viselkedési szabályokat. Ezek pedig rendre korlátozó jellegűek, a büntetés terhe alatt. A korlátozás legjobb eszköze a megfélemlítés, amelynek szinte beláthatatlan az eszköztára. A megfélemlített bűnbakközösség pedig kezdi megélni azt, hogy valódi képességei nem valódi képességek, hiszen azokat nem fejlesztheti, nem kamatoztathatja, tehát neki kevesebbje van, mint a többségi közösségnek. És megjelenik a kisebbrendűségi érzés. Ez pedig erősíti a kisebbségi lét fájdalmasságát.

A kisebbrendűségi érzés természetes és átmeneti velejárója a személyiségfejlődés korai szakaszának. Kisgyermekként, egy pillanatban, rádöbbenünk arra, hogy a felnőttek világához képest, amelyhez folyton-folyvást viszonyítjuk magunkat, mennyivel kevesebbek vagyunk. Gyermeki világunkban a felnőttek mindenható, mindenre képes, idealizált objektumok. Idealizált mivoltukban arra képesek, hogy az általuk tett meglátások, vélemények, gyerekként számunkra csak igazak lehetnek. Tehát, ha a szüleink rossznak és alkalmatlannak véleményeznek minket, akkor mi tényleg rossznak éljük meg magunkat, és a képességeink soha nem lehetnek jók. És ez az a pont, amikor a generációról generációra való átadódás megtörténik.

A kisebbrendűségi érzés persze – mint ahogyan azt az előbbieken láttuk - átrajzolja a személyiség szerkezet minden területét. Aki kevesebbként éli meg magát, az a lehetőségeihez képest alulteljesít, a várt és lehetséges érettségi szintje alá süllyed. Ez amennyire menekülés a valóságtól – egy éretlenebb szinten nem kell szembenéznem a realitás tényleges valóságával – , annyira a másnak való magam-átadását is jelenti. Döntsön rólam, velem kapcsolatban más, irányítsa a sorsom más. Azt viszont, aki képes erre, úgy élem meg, hogy valami többje van, ami nekem nincs. És máris itt van a dühödt érzés, amely arra serkent, hogy megsemmisítsek, ellehetetlenítsek másokat, akik olyan dolgot birtokolnak, amire én is nagyon vágyok. Így válik lehetségessé, hogy az egyik legdestruktívabb érzés, az irigység aktivizálódjék a kisebbségben. A kisebbrendűségi érzés és az irigység elválaszthatatlan páros. A kisebbrendűségi érzés befelé rombol, az irigység meg kifelé.

A kisebbségi létnek nem természetes velejárója a kisebbrendűségi érzés. Azt az emberi történelem viharai hozzák, ezt meg mi tanuljuk hozzá.

* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe:

Közelségben levés – távolságtartás

Hozzájárulás a személyes növekedéshez

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2018-ban a VMPE kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.